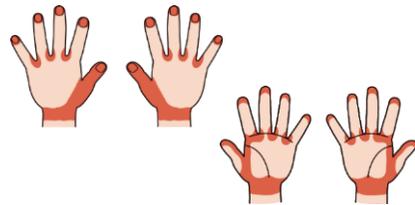


給食だより 12月

今年も、残すところ、あと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。健康管理に留意し、新しい年を元気に迎える準備をしましょう。

ポイントを知ってしっかり手洗い

洗い残しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れてみてください。

3年生リクエスト給食アンケート結果発表

3年生のみなさん対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました！結果を発表します。

- 1位・・・お米のタルト
 - 2位・・・からあげ
 - 3位・・・桃のコンポート
- 担任スペシャルリクエスト

豚キムチ丼(安部先生)
小魚アーモンド(田中先生)



リクエストの献立は3学期に登場します。お楽しみに！

☆3年生からのコメント☆

- ・最初は食べられなかった給食も3年生になると、食べられるようになりました。
- ・色々な季節にあった給食が出ていたので飽きなかった。
- ・たまに回ってくる森田先生が面白くて好きだった。
- ・きなこ揚げパンとスパゲティの組み合わせが最高でした。
- ・好きなメニューがでると、とてもうれしかった。

給食予定献立表

令和3年12月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価
		赤	緑	黄	
		血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	働く力や熱に なるもの	
1 水	厚揚げのそぼろ煮	牛乳 たまご 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 869
	五目厚焼き卵 かぼちゃの天ぷら	厚揚げ 豆腐 鶏ひき肉	グリーンピース かぼちゃ だいこん	押麦 こんにやく 砂糖	たんぱく質(g) 32.3
	けんちん汁 鳴門鯛魚醤油付けのり	五目厚焼き卵 鳴門鯛魚味付けのり	ごぼう ねぎ えのきたけ	薄力粉 片栗粉	脂質(g) 28.0
2 木	豆腐の中華風煮	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 750
	ほうれん草の土佐あえ 小籠包	豆腐 小籠包	たけのこ 干しいたけ さやえんどう	片栗粉 ごま油	たんぱく質(g) 30.4
	白桃のジュレ	えび	ほうれん草 はくさい	白桃のジュレ	脂質(g) 19.9
3 金	期末テスト				
6 月	期末テスト				
7 火	期末テスト				
8 水	徳島県産タチウオのカレーライ	牛乳 ツナ ロースハム	アスパラガス にんにく にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 834
	アスパラとベーコンのソテー にんじんしりしり	徳島県産タチウオのカレーライ	切り干し大根 きゅうり キャベツ	ナムルドレッシング	たんぱく質(g) 27.9
	キムチ 切り干し大根のナムル ナムルドレッシング	ベーコン	キムチ		脂質(g) 32.8
9 木	ポークビーンズ	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	精白米 強化米 油 生クリーム	エネルギー(kcal) 842
	野菜のグラタン キャベツのしょうが炒め	豚肉	しょうが パセリ	じゃがいも バター 砂糖	たんぱく質(g) 23.6
	お米のムース	大豆		野菜のグラタン お米のムース	脂質(g) 27.1
10 金	米粉入り	徳島県産ササミフライ	牛乳 ベーコン	米入りチーズパン 油	エネルギー(kcal) 849
	チーズパン	いんげんのソテー フロッコリーのごまあえ	チーズ 大豆	フロッコリー たまねぎ セロリ にんにく	たんぱく質(g) 38.6
		ミネストローネ	徳島県産ササミフライ	キャベツ パセリ	脂質(g) 34.1
13 月	肉じゃが	牛乳 みそ	たまねぎ にんじん えだまめ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 843
	ちくわのマヨネーズ焼き ふろふき大根	牛肉 きんし卵	だいこん キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも こんにやく	たんぱく質(g) 27.4
	ごま酢あえのりの佃煮	ちくわ のりの佃煮		砂糖 マヨネーズ パン粉	脂質(g) 22.2
14 火	かつおフライ	牛乳 塩昆布 わかめ	アスパラガス マッシュルーム	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 841
	アスパラときのこのオイスターソース炒め 五目豆	かつおフライ	れんこん ごぼう にんじん	砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 30.1
	即席漬け スイートポテト	大豆 昆布	きゅうり キャベツ 梅	スイートポテト	脂質(g) 21.1
15 水	野菜炒め	牛乳 えび	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 831
	かぼちゃの煮物 チキンナゲット	豚肉	ヤングコーン かぼちゃ かぶ	ごま油 砂糖 大豆ふりかけ	たんぱく質(g) 31.2
	かぶのゆずあえ 大豆ふりかけ	チキンナゲット	きゅうり ゆず酢		脂質(g) 21.2
16 木	ポークピカタ フロッコリー ケチャップソース	牛乳 チーズ	パセリ フロッコリー 小松菜	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 833
	小松菜のナムル れんこんきんぴら	豚肉	キャベツ にんにく れんこん	薄力粉 ごま ごま油	たんぱく質(g) 32.1
	だんご汁	たまご	にんじん たまねぎ えのき 糸みつば	白玉団子 砂糖	脂質(g) 26.2
17 金	鮭のチーズ焼き	牛乳 ベーコン ロースハム	さやいんげん にんじん たまねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 818
	カレーポテト 高野豆腐と野菜の含め煮	鮭 かまぼこ 高野豆腐	干しいたけ むきえだまめ	じゃがいも 砂糖	たんぱく質(g) 39.9
	大根サラダ 中華ドレッシング	チーズ 大豆	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	中華ドレッシング	脂質(g) 23.9
20 月	メルルーサの南蛮漬け	牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 822
	ほうれん草とコーンのソテー ひじきの炒め煮	メルルーサ みそ	ほうれん草 とうもろこしだいこん	押麦 片栗粉 砂糖	たんぱく質(g) 33.2
	さつま汁	ひじき 厚揚げ	さやいんげん れんこん 糸みつば	こんにやく さつまいも	脂質(g) 18.2
21 火	鶏肉の照り焼き	牛乳 かつお節	にんにく フロッコリー だいこん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 824
	大根の梅おかかあえ フロッコリーのチーズ焼き	鶏肉	こまつな しょうが 梅	片栗粉 砂糖	たんぱく質(g) 35.2
	国産ラフランスのコンポート	チーズ			脂質(g) 27.9
22 水	ビーフシチュー	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	精白米 強化米 油 ハヤシルウ	エネルギー(kcal) 890
	ハムサラダ 和風ドレッシング	牛肉	グリーンピース にんにく きゅうり とうもろこし	じゃがいも クリスマスケーキ	たんぱく質(g) 28.0
	クリスマスケーキ	ロースハム	こまつな キャベツ	生クリーム 和風ドレッシング	脂質(g) 30.3